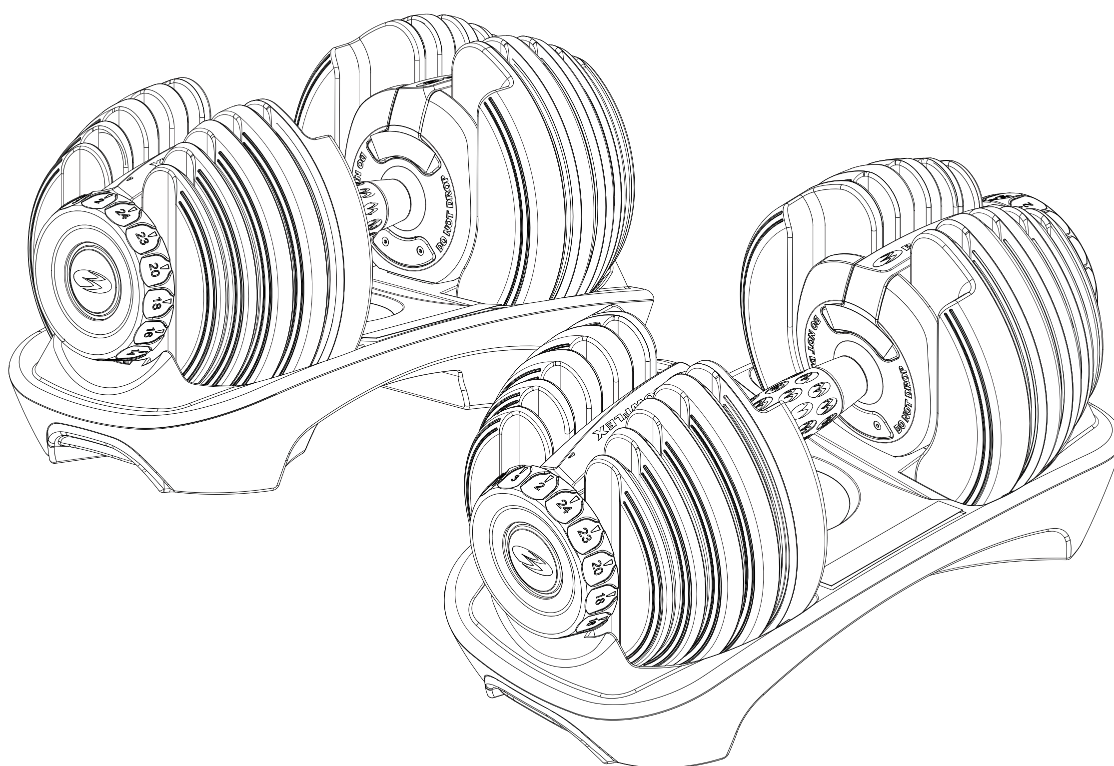


Alteres SelectTech® BD552i



Manual do Proprietário e Guia de Treino





Este produto está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

Introdução

Parabéns pela compra do alter Bowflex® SelectTech®. Este alter inovador é uma ferramenta de treino versátil que o ajudará a alcançar os seus objectivos de treino. Este produto foi cuidadosamente concebido e fabricado para oferecer uma grande variedade de opções de peso de 2,27 kg (5 lbs) a 23,9 kg (52,5 lbs). Para maximizar a utilização deste produto, é essencial que leia e compreenda na totalidade este manual do proprietário antes de utilizar o alter SelectTech®.

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série ______________________________ Número de série ____________________________

Data de compra ______________________

Para registar a sua garantia de produto, contacte o distribuidor local.

Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.bowflexinternational.com**

Se tiver questões ou problemas relacionados com o produto, contacte o distribuidor local Bowflex®.

Índice

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fora dos EUA +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com |

Instruções de segurança importantes

⚠ Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

⚠ Leia e compreenda na íntegra o Manual do Proprietário. Guarde o Manual do Proprietário para futura referência.

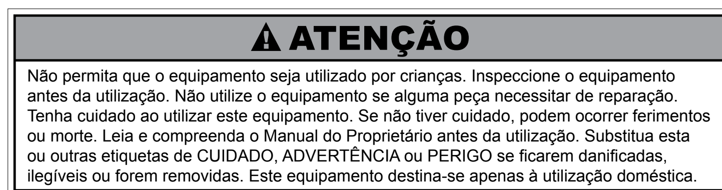
Leia e compreenda todas as Advertências existentes no equipamento. Se, em qualquer altura, os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local e solicite autocolantes de substituição.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, ficar com falta de ar ou se sentir atordoado. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.
- Inspeccione e teste periodicamente o mecanismo de bloqueio relativamente ao funcionamento correcto. Siga os procedimentos de teste incluídos neste manual.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Antes de iniciar o treino, certifique-se de que se mantém afastado das outras pessoas e de que a área circundante está livre de possíveis interferências. O seu espaço livre para treinar deve corresponder a mais 0,6 m (24“) do que o alcance máximo do exercício em todas as direcções.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Não tente forçar a rotação do disco de ajuste quando o alter tiver sido removido da respectiva base.
- Não permita que o alter caia livremente no chão. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não permita que os alteres batam um contra o outro durante a utilização. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não se apoie nos punhos dos alteres nem os utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-los como base para fazer flexões. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não tente desmontar os punhos dos alteres nem a base. O produto não foi concebido para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Os alteres são muito pesados. Se não estiver a utilizar o suporte do alter opcional, coloque o alter directamente no chão para o mesmo ficar devidamente apoiado.

Etiquetas de advertência de segurança e número de série

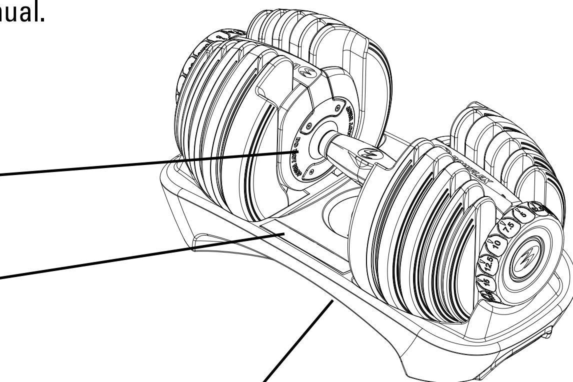
Registe o número de série no campo Número de série no início deste manual.

Nota: cada base de alter tem um número de série único.



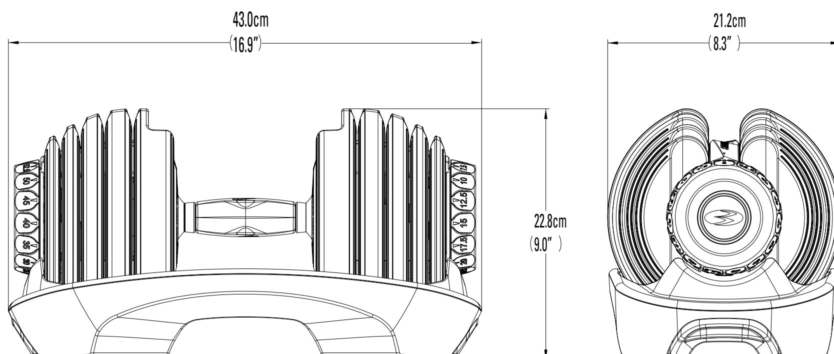
⚠ ATENÇÃO

Não permita que o equipamento seja utilizado por crianças. Inspeccione o equipamento antes da utilização. Não utilize o equipamento se alguma peça necessitar de reparação. Tenha cuidado ao utilizar este equipamento. Se não tiver cuidado, podem ocorrer ferimentos ou morte. Leia e compreenda o Manual do Proprietário antes da utilização. Substitua esta ou outras etiquetas de CUIDADO, ADVERTÊNCIA ou PERIGO se ficarem danificadas, ilegíveis ou forem removidas. Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.



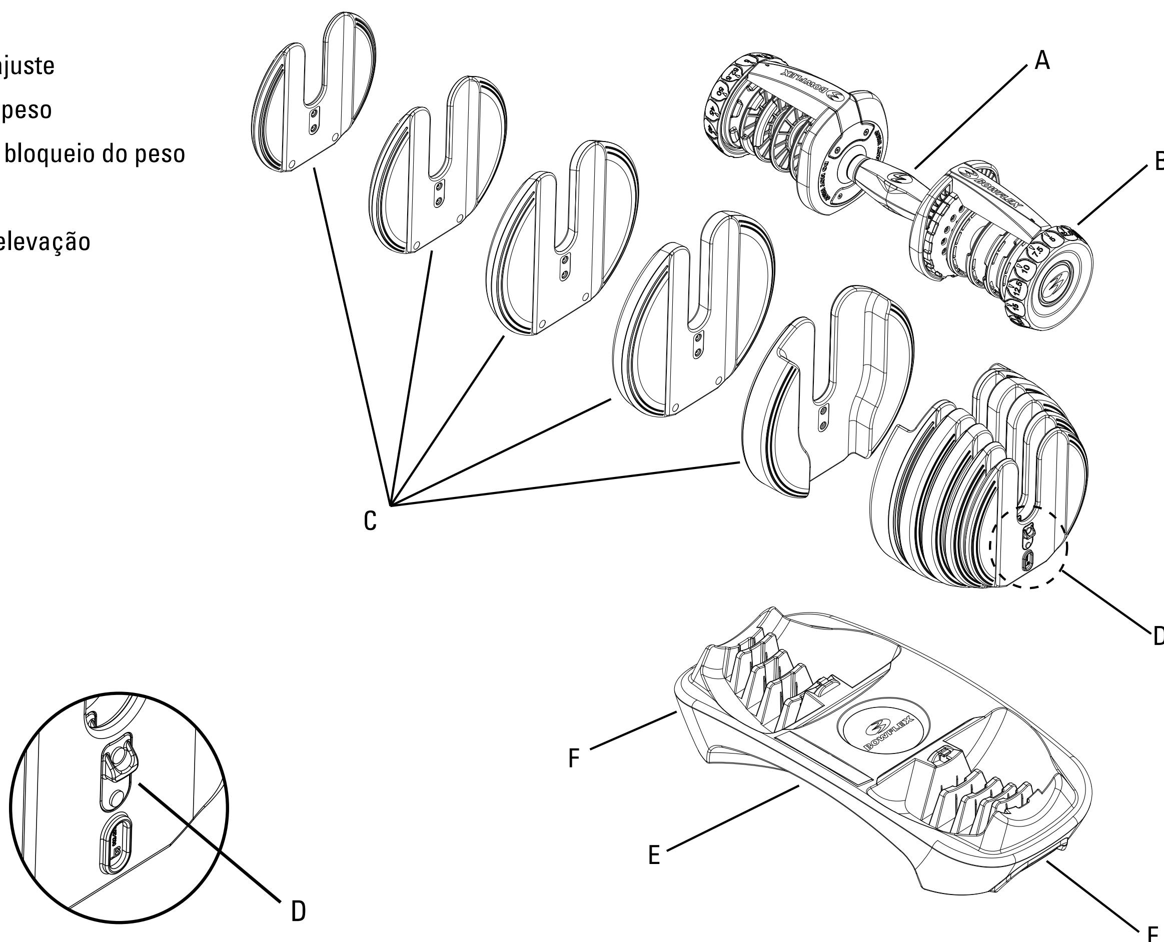
Especificações e características do produto

Dimensões	43 cm x 21,2 cm x 22,8 cm (16,9" C x 8,3" L x 9" A)
Peso do alter	25,2 kg (55,6 lbs)



Características

A. Manípulo
B. Disco de ajuste
C. Placas de peso
D. Patilha de bloqueio do peso
E. Base
F. Punho de elevação



Utilização

Conhecer os alteres Bowflex® SelectTech®

Os alteres Bowflex® SelectTech® são expedidos totalmente montados, um alter por caixa. Depois de retirar cuidadosamente o alter da caixa, há procedimentos iniciais a realizar para se familiarizar com o funcionamento do produto e para se certificar de que todas as características do alter estão devidamente operacionais.

⚠ Não deixe cair o alter. Se deixar cair o alter danificará as placas de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) do punho subitamente. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

1. Depois de retirar o alter da embalagem de protecção, inspeccione os produtos e o material de embalagem relativamente a danos.
2. Empurre ligeiramente o punho para se certificar de que o mesmo está devidamente encaixado na base. Rode cada disco de ajuste várias rotações completas para se certificar de que os mesmos rodam livremente em ambas as direcções. Certifique-se de que ouve um estalido a cada incremento de peso do disco de ajuste. Este estalido ajuda-o a alinhar o disco correctamente para seleccionar um peso.
3. Os incrementos de peso variam de 2 a 24 kg (5 a 52,5 lbs) em ambos os discos de ajuste. Para seleccionar correctamente um determinado peso (9 kg [20 lbs] por exemplo), rode ambos os discos de ajuste até que o número (9) esteja alinhado com a seta localizada no rebordo exterior da placa de identificação Bowflex® (Fig.1).
4. Depois de se certificar de que o disco de ajuste roda correctamente, rode cada disco de ajuste de modo a que o número 2 esteja alinhado com a seta da placa de identificação Bowflex®.
5. Com ambos os discos de ajuste definidos para 2, puxe o punho para cima. Deste modo irá remover apenas o punho da base e deixará todas as placas de peso na base (Fig. 2). O punho sem as placas corresponde ao peso inicial de 2 kg (5 lbs).
6. Pode aumentar o peso seleccionado rodando cada disco de ajuste no sentido dos ponteiros do relógio.

AVISO: ao retirar o alter da base ou ao colocá-lo na base, realize um movimento vertical, perpendicular à base. Não incline o alter nem o desloque lateralmente (paralelamente à base) até que esteja livre das placas dos pesos não seleccionados.

Nota: o punho do alter e as placas de peso são simétricos. O punho é inserido com qualquer uma das extremidades viradas para o utilizador, desde que tenha seleccionado o mesmo número de peso em ambas as extremidades do alter.

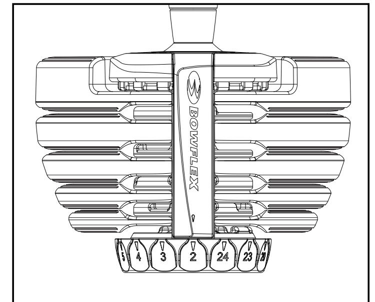
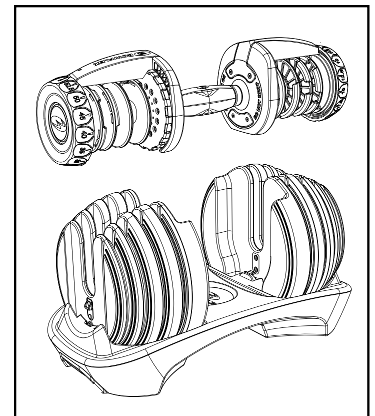


Figura 1


Figura 2

⚠ Não se apoie nos punhos dos alteres nem os utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-los como base para fazer flexões. Caso contrário, danificará as placas de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) do punho subitamente. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

⚠ Inspeccione os alteres antes de cada utilização. Não utilize um alter com peças gastas ou danificadas. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.

Há 15 incrementos de peso:

2	**3**	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**14**	**16**	**18**	**20**	**23**	**24**
(5 lbs)	(7,5 lbs)	(10 lbs)	(12,5 lbs)	(15 lbs)	(17,5 lbs)	(20 lbs)	(22,5 lbs)	(25 lbs)	(30 lbs)	(35 lbs)	(40 lbs)	(45 lbs)	(50 lbs)	(52,5 lbs)

Nota: os incrementos de peso representam apenas valores estimados. Os valores exactos podem variar devido a variações de fabrico.

Compreender a função do mecanismo de bloqueio

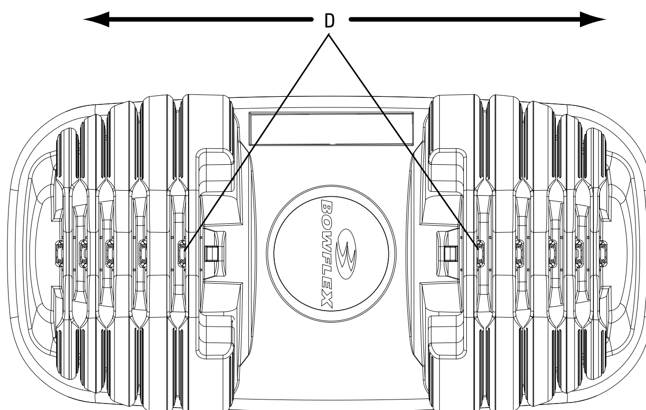
O alter Bowflex® SelectTech® possui um mecanismo de bloqueio exclusivo concebido para assegurar a selecção adequada e completa das placas de peso e a retenção das mesmas durante o treino.

⚠ Compreenda totalmente a função deste mecanismo e realize testes ao mesmo regularmente para se certificar de que está a funcionar correctamente.

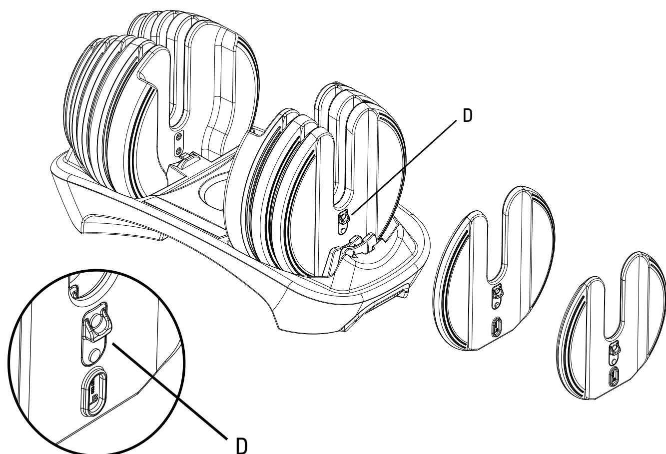
O mecanismo de bloqueio tem duas funções principais:

1. O mecanismo apenas permite que os discos de ajuste rodem quando o punho do alter encaixa totalmente na base do alter. O mecanismo impede que as placas de peso deixem de estar seleccionadas no alter (caiam) quando o mesmo não se encontrar na base.
2. O mecanismo bloqueia o punho do alter na base se os discos de ajuste não realizarem totalmente a selecção da placa de peso. O mecanismo impede a selecção parcial das placas de peso, quando o pino de bloqueio não está totalmente inserido e não suporta totalmente as placas.

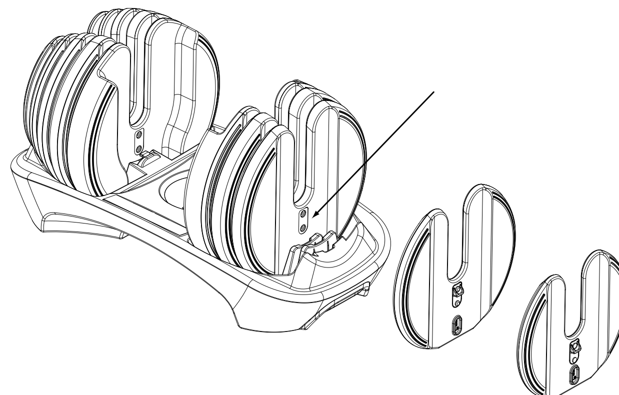
Todas as patilhas de bloqueio (D) devem apontar para fora.



Correcto, as patilhas (D) apontam para fora.



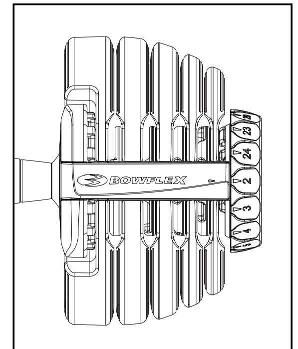
Incorrecto, a patilha está ao contrário.



Utilização

Tendo em conta a importância do mecanismo de bloqueio, é essencial que compreenda como este funciona e o teste periodicamente para se certificar de que está a funcionar correctamente.

Testar a função do mecanismo de bloqueio



1. Com o punho do alter na respectiva base, rode ambos os discos de ajuste para o número 2. Saberá que seleccionou correctamente o número quando sentir que o disco de ajuste encaixou num entalhe (ou batente). Ouvirá também um estalido ligeiro, mas audível, que corresponde às localizações do batente para cada número.
2. Deverá poder retirar o punho da base deixando para trás todas as placas de peso.
3. Com o punho retirado da base, tente rodar lentamente o disco com a outra mão, sendo que o disco não deverá rodar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá encaixado no conjunto rotativo quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os discos de ajuste.

 Não empregue força excessiva para tentar rodar o disco de ajuste bloqueado. Demasiada força pode danificar o mecanismo de bloqueio.

4. Depois de confirmar o funcionamento correcto do mecanismo de bloqueio conforme descrito, coloque e insira totalmente o punho do alter na base.
5. Com o punho na base, rode o disco de ajuste num dos lados para uma posição entre os números 2 e 3. Isto representa uma selecção de peso incompleta em que o disco de ajuste não seleccionou totalmente um peso e o disco está entre os batentes de selecção (estalidos).
6. Com o disco de selecção nesta posição incorrecta, tente levantar o punho para o retirar da base. Deverá verificar que o punho está bloqueado na base e não pode ser removido com uma ligeira pressão, como aconteceria normalmente.
7. Coloque o disco de ajuste incorrectamente seleccionado numa selecção de peso completa e adequada e certifique-se de que o punho do alter pode ser novamente retirado.
8. Repita este teste com todos os discos de ajuste.
9. Certifique-se de que o punho do alter está devidamente apertado. Para isso, coloque os discos de ajuste em 2 e retire o punho da base. Segure em ambos os discos de ajuste, afaste-os e aproxime-os muito ligeiramente do manípulo. Os discos de ajuste não devem apresentar folga e todos os discos de selecção devem estar devidamente encaixados.
10. O teste da função do mecanismo de bloqueio está concluído. Sugerimos que repita este teste mensalmente para se certificar de que o mecanismo de bloqueio está a funcionar correctamente.

 Não encaixe o mecanismo de bloqueio de modo a utilizar o punho para tentar levantar o alter e a base em conjunto. Para levantar o alter e a base em conjunto, encaixe o mecanismo de bloqueio e utilize os punhos de elevação moldados na base.

Se o mecanismo de bloqueio do alter demonstrar um funcionamento insatisfatório no procedimento de teste, faça o seguinte:

1. Deixe de utilizar o produto imediatamente até que esteja disponível assistência aprovada.
2. Contacte o revendedor Bowflex® para obter assistência.

Manutenção do alter Bowflex® SelectTech®

O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser imediatamente substituídos ou a utilização do equipamento deve ser interrompida até que a reparação seja realizada. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

O alter Bowflex® SelectTech® é um produto com um nível de manutenção muito reduzido. No entanto, há procedimentos que deve adoptar para manter o bom desempenho e o melhor aspecto do produto.

1. Se o alter SelectTech®, as placas ou a base se sujarem, pode limpá-los com um pano ligeiramente humedecido com água morna e um pouco de sabão suave. Seque depois com outro pano.

2. O alter SelectTech® é lubrificado internamente e não requer mais lubrificação interna. O contacto entre placas de peso e discos de selecção não é lubrificado, mas tem uma fricção naturalmente reduzida. De um modo geral, não é necessária lubrificação. Se considerar que é necessário lubrificar as placas de peso e/ou os discos de selecção, utilize apenas um lubrificante de silicone, de preferência "alimentar".

Não utilize solventes, detergentes agressivos, produtos químicos ou lixívia no produto, uma vez que tal pode danificar os materiais, provocando a degradação do desempenho e da função do produto.

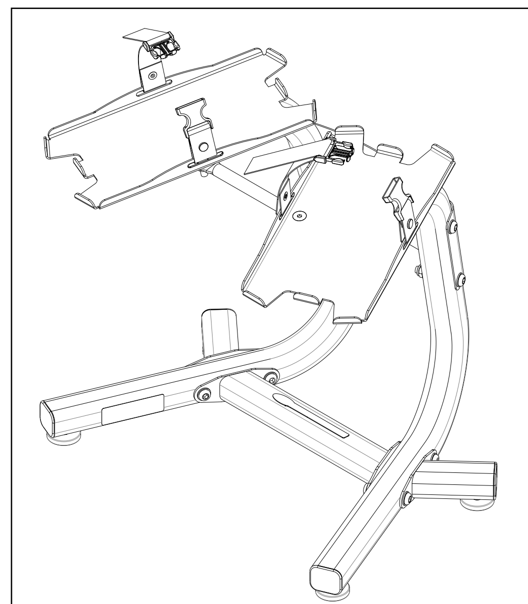
Não tente desmontar o punho do alter nem a base. Estes elementos não foram concebidos para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Caso contrário, a garantia do fabricante é anulada. Contacte o distribuidor local relativamente a assistência.

Acessórios opcionais

Suporte de alter Bowflex®

Este elegante suporte tem um design ergonómico para melhorar a funcionalidade dos alteres SelectTech®.

- O design de encaixe em V permite que o utilizador mantenha a posição correcta do tronco ao levantar ou colocar os alteres na base.
- Os punhos dos alteres são posicionados numa orientação natural, permitindo uma posição de elevação confortável e segura.
- Os pés estabilizadores ajustáveis de grandes dimensões asseguram uma estabilidade máxima.
- Inclui tiras de fixação para prender os alteres à base.
- Toalheiro integrado.
- Dimensões (sem alteres): 66,5 cm x 50,6 cm x 57,9 cm (26,2” C x 19,9” L x 22,8” A)



O banco de exercícios opcional está disponível separadamente.

Estão disponíveis produtos adicionais da Nautilus, Inc. em www.bowflexinternational.com

Resolução de problemas

Problema	Solução
O punho do alter não encaixa totalmente na base quando não estão seleccionadas placas (o punho não tem placas colocadas).	1. Certifique-se de que ambos os discos de ajuste estão directamente definidos para o número 2.
O punho do alter não encaixa totalmente na base quando estão seleccionadas placas (o punho tem placas colocadas).	1. Verifique se seleccionou pesos diferentes em cada lado do alter (por exemplo um disco de ajuste está definido para 2 e o outro está definido para 3). Se este for o caso, deve colocar o alter na base na mesma orientação em que foi retirado. Isto permite que as placas encaixem nas ranhuras correctas e livres na base. 2. Verifique se as placas não seleccionadas (as placas restantes na base do alter) estão nos locais correctos e não foram deslocadas para diferentes ranhuras de suporte. Isto pode estar a impedir que o alter encaixe na base.
O disco de ajuste não roda quando o punho está na base.	1. Verifique se o punho do alter está totalmente encaixado na base do alter. Se o punho não estiver totalmente encaixado, o mecanismo de bloqueio não é libertado e pode impedir que os discos de ajuste rodem. 2. Verifique se alguma placa de peso foi colocada na base ao contrário com a "patilha de bloqueio" virada para o manípulo do punho do alter. Todas as placas de peso devem ter a patilha de selecção virada para o lado oposto do manípulo do punho do alter. 3. Verifique se existe sujidade, resíduos ou outras obstruções na base do alter. Pode ter de retirar as placas de peso da base para concluir a verificação. Lembre-se de colocar cada placa de base no local adequado com a patilha de selecção virada para o lado oposto do manípulo do alter.
As placas não se fixam ao punho e caem.	1. Confirme se todas as placas de peso têm a "patilha de bloqueio" virada para o lado oposto do manípulo do alter. Se uma ou mais placas de peso estiverem introduzidas ao contrário, com a "patilha de bloqueio" virada para o lado do manípulo, o punho pode ficar bloqueado e as placas podem exercer tensão no punho. 2. Verifique se as placas não seleccionadas (as placas restantes na base do alter) estão nos locais correctos e não foram deslocadas para diferentes ranhuras de suporte. Isto pode estar a impedir que o alter encaixe na base.

Teste do mecanismo de bloqueio do alter SelectTech®

Após substituir qualquer peça do alter Bowflex® SelectTech®, certifique-se de que realiza os procedimentos que se seguem antes de utilizar o alter para treinar:


Este é um teste funcional do mecanismo de bloqueio da placa de peso.

1. Com o punho do alter na base, rode ambos os discos de ajuste para o número mais baixo (Figura 1). Saberá que seleccionou correctamente o número quando sentir que o disco de ajuste encaixou num entalhe (ou batente). Ouvirá também um estalido ligeiro, mas audível, que corresponde às localizações do batente para cada número.
2. Deverá poder retirar o punho da base deixando para trás todas as placas de peso (Figura 2).
3. Com o punho retirado da base, tente rodar firmemente o disco com a outra mão, sendo que o disco não deverá rodar.
4. Coloque o alter na base e rode o disco de ajuste para a definição de peso mais baixa seguinte. Levante o alter da base aproximadamente 2,5 cm (1 pol.).
5. Com o punho ainda acima da base, tente rodar firmemente o disco com a outra mão, sendo que o disco não deverá rodar. Um pino de bloqueio no mecanismo terá encaixado no conjunto rotativo quando a unidade foi retirada da base. Realize este teste com todos os discos de ajuste.
6. Repita este teste para todas as definições de peso dos alteres.


Se algum disco rodar fora do apoio, não utilize o alter e contacte o revendedor Bowflex®.

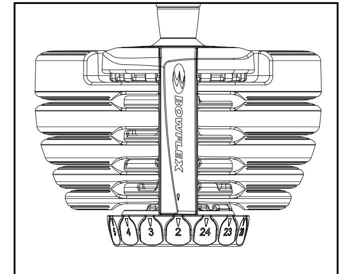
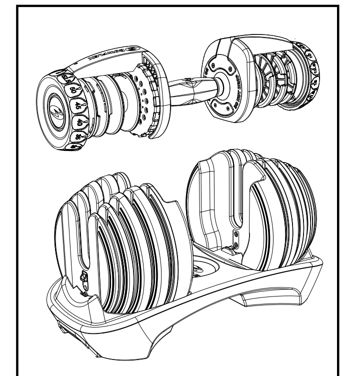


Figura 1


Figura 2

Exercícios de pernas

Agachamentos com as pernas afastadas



INÍCIO





FIM



Elevações de gémeos



INÍCIO





FIM



Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Fundos fixos



INÍCIO





FIM



Exercícios de pernas

Peso morto com as pernas rectas



INÍCIO





FIM



Fundos com passo atrás



INÍCIO



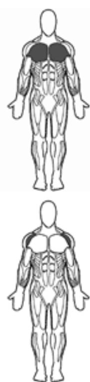


FIM

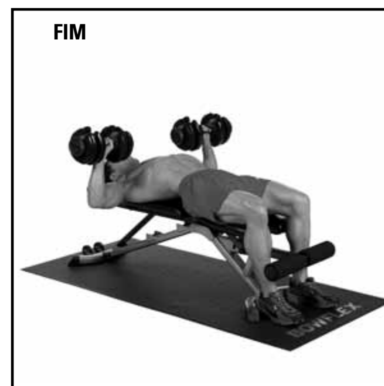


Exercícios de peito

Prensa de peito plana







Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Prensa de peito inclinada

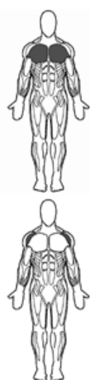






Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Aberturas de peito em plano



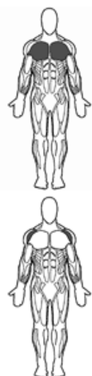




Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de peito

Aberturas de peito em inclinação



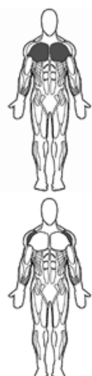






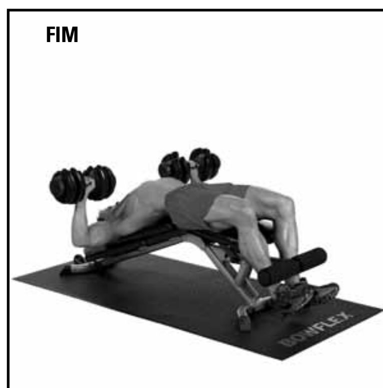
Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Prensa de peito em declinação









Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de braços

Elevações de bíceps em pé



INÍCIO





FIM



Elevações de bíceps concentradas



INÍCIO





FIM



Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Elevações de bíceps em banco inclinado



INÍCIO





FIM



Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de braços

Elevações de bíceps Scott — Elevações de bíceps em pé concentradas





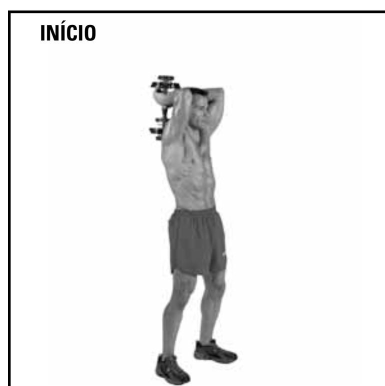




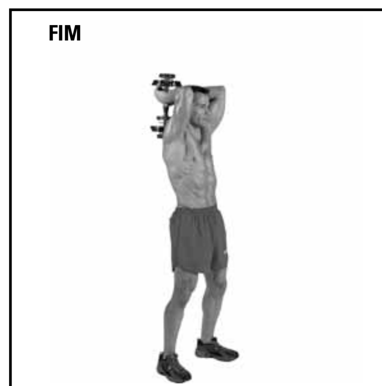
Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Extensão de tríceps acima







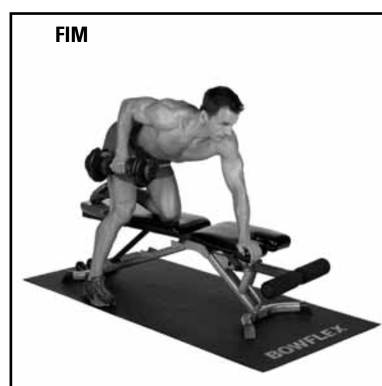


Extensão de tríceps atrás







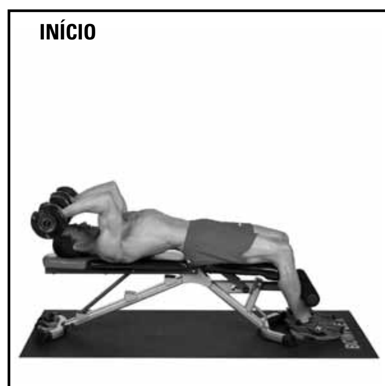


Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de braços

Extensão de tríceps deitado





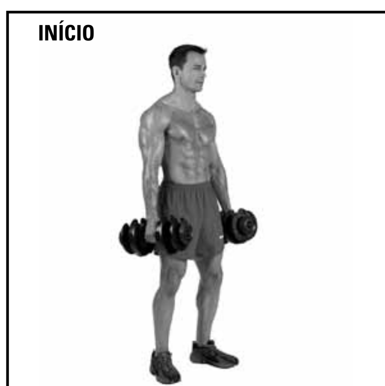




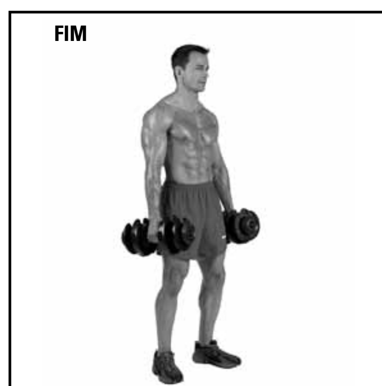
Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Elevações de bíceps em martelo



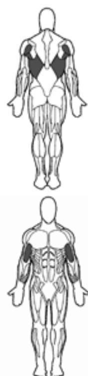






Exercícios de costas

Remada com um braço — Séries alternadas





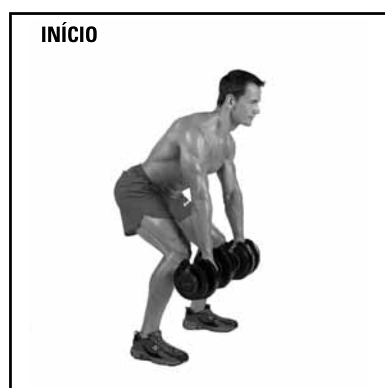


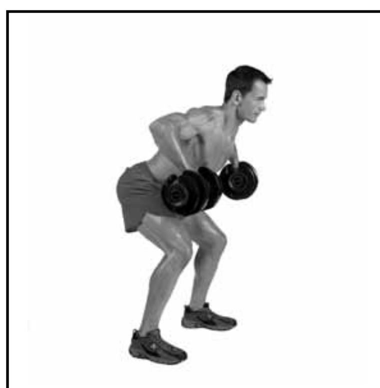


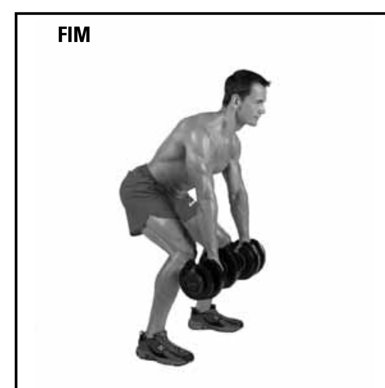
Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Remada aberta

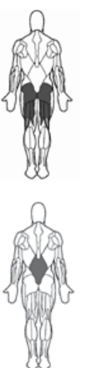


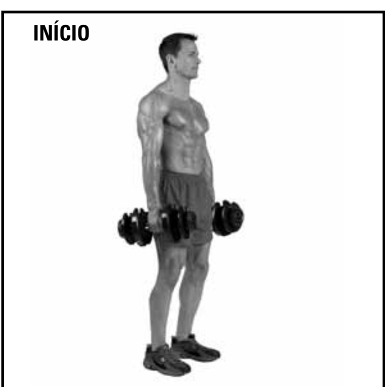




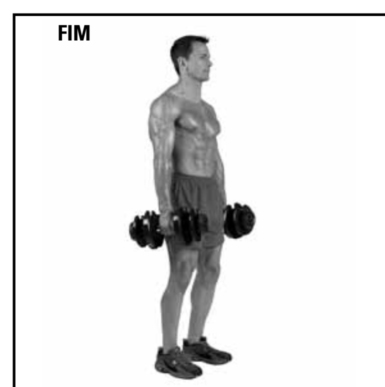


Peso morto com agachamento







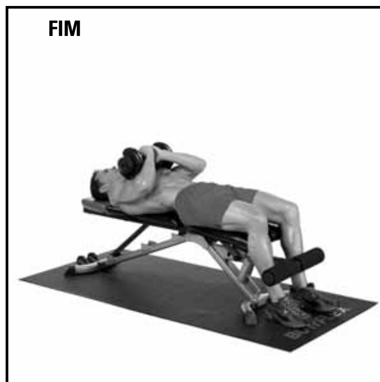


Exercícios abdominais

Abdominal à frente







Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Abdominal invertido







Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Abdominal com torção lateral







Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de ombros

Prensa de ombros em pé



INÍCIO

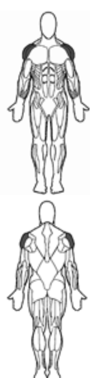




FIM



Elevação lateral



INÍCIO

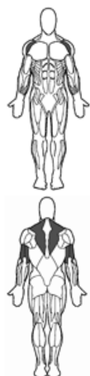




FIM



Prensa superior sentado



INÍCIO





FIM



Nota: acessórios opcionais apresentados nas fotografias.

Exercícios de ombros

Elevação à frente



INÍCIO

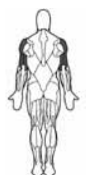




FIM



Remada atrás



INÍCIO





FIM



Encolhimento de ombros



INÍCIO

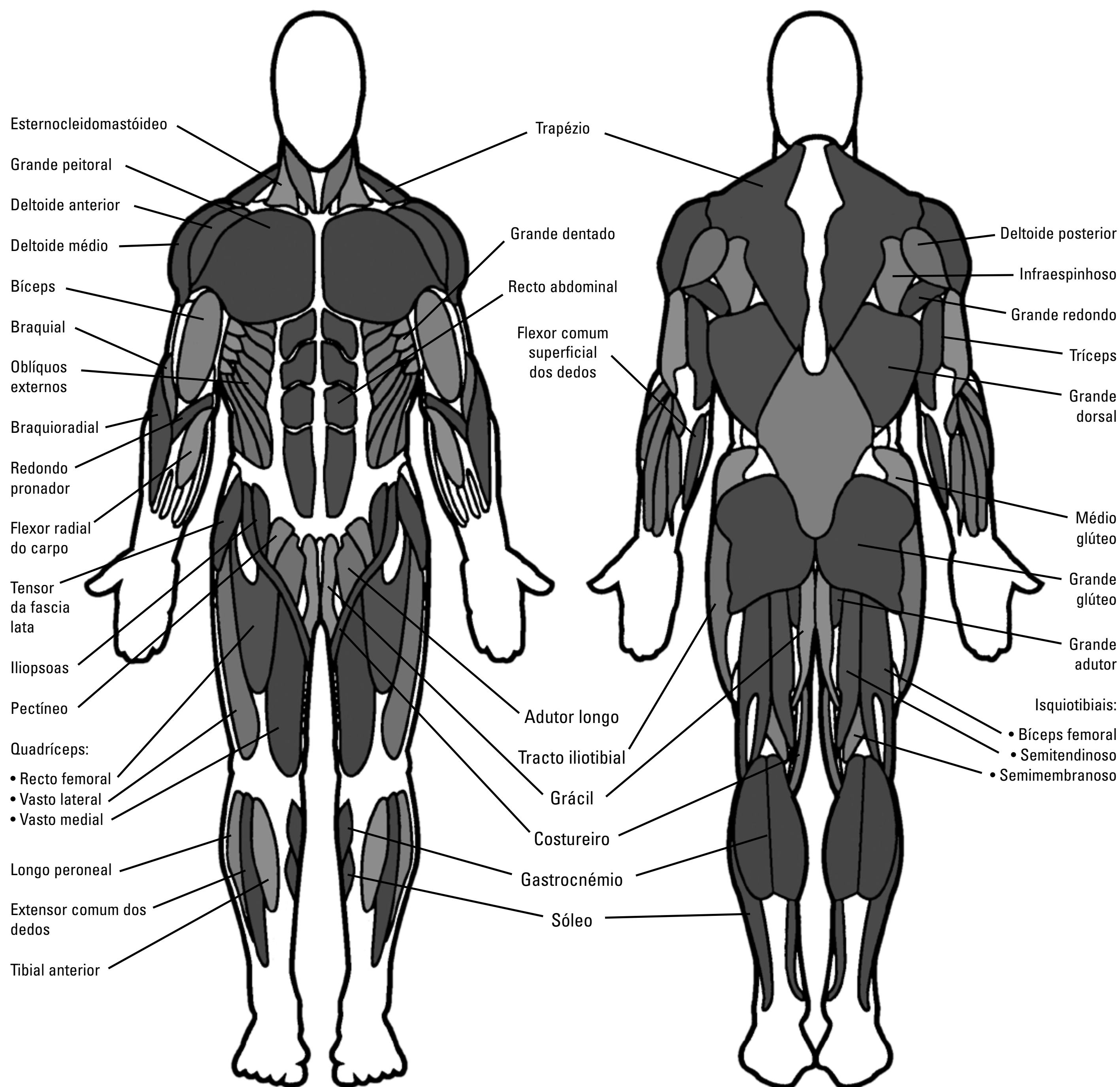




FIM



Designação dos músculos



Esta página foi intencionalmente deixada em branco.


BOWFLEX®


PT